

LOS CUPONES DE ALIMENTOS AYUDAN A INDIVIDUOS Y FAMILIAS CON POCOS O NINGÚN RECURSO A COMPRAR ALIMENTOS.

¿CÓMO PUEDO SABER SI PUEDO OBTENER AYUDA?

Puedes obtener ayuda si:

- Tienes bajos ingresos o trabajas por baja paga.
- Tienes o vas a obtener un número de seguro social.
- Tienes que hacerte cargo de un menor o una persona mayor, o tienes que pagar por la manutención de un menor.
- Tienes altos gastos de renta, pagos de hipoteca o recibos de agua, teléfono o electricidad.
- Tienes un auto cuyo valor no es muy alto.

UNA DIETA SALUDABLE LO AYUDA A TENER UN FUTURO SANO, NO IMPORTA SU EDAD

- Los cupones de alimentos mejoran tus posibilidades de consumir una gran variedad de alimentos.
- La Pirámide Alimenticia le enseña como escoger alimentos para tener una dieta saludable.

LA PIRÁMIDE ALIMENTICIA: LA GUÍA DIARIA DE SELECCION DE ALIMENTOS*



Source: U.S. Department of Agriculture/U.S. Department of Health and Human Services
 *La Pirámide Alimenticia es una guía para el adulto promedio.

- Muévase! Camine, corra o juega con sus niños por lo menos media hora al día.
- Vigile su peso. Escoja alimentos bajos en grasa como frutas frescas, verduras y leche desnatada.
- Toma mucha agua.

Para mayor información, llama al:

O llama al número gratuito **1-800-221-5689**



United States Department of Agriculture
 Food and Nutrition Service

USDA es un proveedor de oportunidades y empleo igualitario.



¿ADIVINA QUIÉN PODRÍA OBTENER CUPONES DE ALIMENTOS?

TÚ.

¿CÓMO PUEDO OBTENER CUPONES DE ALIMENTOS?

- Busca en el "government section" o páginas azules de su guía telefónica, bajo la sección de "social services department" o "welfare department".

¿PUEDEN LOS INMIGRANTES LEGALES OBTENER CUPONES DE ALIMENTOS?

Habla con un empleado de la oficina de cupones de alimentos acerca del tema. Si tu no puedes obtener cupones de alimentos, miembros de tu familia que sean ciudadanos de los Estados Unidos si podrían. Obtener cupones de alimentos no afecta los trámites para obtener tu ciudadanía.

¿Y SI SOY MAYOR DE EDAD O TENGO ALGUNA LIMITACIÓN FÍSICA?

Si tienes más de 60 años de edad o tienes alguna limitación física, no tienes que buscar trabajo. También puedes reportar altos pagos de medicinas o servicios médicos que tu seguro no cubra.

- Llama a la oficina de cupones de alimentos para hacer una cita con un empleado. Pregúntale qué documentos tiene que presentar. El empleado necesitará ver los recibos de tu salario, renta, agua, teléfono, electricidad, y las órdenes de pago de manutención de un menor.

¿SON LOS CUPONES DE ALIMENTOS COMO DINERO EN EFECTIVO?

No. Los cupones de alimentos no se parecen a los billetes. Sólo puedes usarlos para comprar comida. En algunas áreas, los cupones de alimentos vienen en forma de una tarjeta plástica que puede usarse como una tarjeta bancaria.

- En la oficina de cupones de alimentos podrás responder a algunas preguntas y firmar algunos documentos.

¿PUEDO OBTENER AYUDA SI NO ESTOY TRABAJANDO?

Sí. Si eres capaz de trabajar, debes buscar empleo, aceptar una oferta de trabajo o capacitarte.

- Si no puedes ir a la oficina de cupones de alimentos, puedes mandar a un amigo o a un familiar a hablar con el empleado. O también puedes llamar por teléfono a la oficina.